

# SKPF

pensionärerna

AVDELNING 8  
ESKILSTUNA-STRÄNGNÄS

Program 2025



Dansa, sjung och le med SKPF

## Eskilstuna – vi finns i Seniorcentrum

Alva Myrdals gata 3D, 632 20 Eskilstuna

Vi har öppet för telefon och besök

**tisdagar och torsdagar kl. 10-12**

tel.nr 016–14 38 17

e-post: [eskilstuna.avd8@skpf.se](mailto:eskilstuna.avd8@skpf.se)

## Strängnäs – vi finns i Seniorcenter

Nygatan 5 A 645 31 Strängnäs

Vi har öppet för telefon och besök

**torsdagar kl. 13-15**

tel.nr 076-027 90 04

e-post: [strangnas.klubb81@skpf.se](mailto:strangnas.klubb81@skpf.se)



## Vår hemsida

Besök vår hemsida [www.skpf.se/avdelning8](http://www.skpf.se/avdelning8)

Där får du information om vår avdelning, våra aktiviteter, medlemsförmåner och mycket annat.

## Kom med oss på Facebook du också!

Sök upp oss på SKPF avdelning 8, Eskilstuna/Strängnäs och gå med oss.

Här ser du inlägg om kommande aktiviteter vi har på gång och vi lägger också ut trevliga aktiviteter och resor som varit. Alla som är med i gruppen har möjlighet att skriva!



## Välkommen till ett nytt år med avdelning 8 i Eskilstuna och Strängnäs

Vi arbetar för ett samhälle med en bättre vardag för oss pensionärer där ålder inte spelar någon roll.

Äldre ska inkluderas-inte lämnas utanför. Alla pensionärer ska kunna ha en ekonomisk trygghet- ett självständigt och gott liv

Vi bjuder in till medlemsträffar med olika kulturinslag, arrangerar resor och gör studiebesök.

Om våra aktiviteter berättar vi på hemsidan, medlemsträffar, e-post-utskick, sms och på vår Facebook.

Som tidigare annonserar vi i lokaltidningen under pensionärsnytt.

**Varmt välkommen till din förening där vi hoppas  
att du skall känna både trivsel, gemenskap och glädje**

I Eskilstuna börjar våra Medlemsträffar kl. 10.30 i Seniorcentrum  
I Strängnäs börjar våra Medlemsträffar kl. 13.00 i Seniorcenter



## Kommunala Pensionärsrådet Eskilstuna Rådet för seniorfrågor i Strängnäs

Kommunala Pensionärsrådet Eskilstuna (KPR) och Rådet för seniorfrågor i Strängnäs är samrådsorgan för överläggningar, samråd och ömsesidigt informationsutbyte mellan företrädare för pensionärsorganisationerna och kommunen.

De viktigaste frågorna är personalförsörjningen och vård och omsorg i framtiden, de olika boendeformerna för seniorer samt att resurser avsätts till utbildning och forskning för den digitala utvecklingen inom äldreområdet.

I rådet KPR Eskilstuna har vi 9 representanter.

Rådet för seniorfrågor i Strängnäs har vi 2 ord representanter.

Regionala pensionärsrådet (RPR) som har till uppgift att ta tillvara frågor som rör äldre i regionen har vi 2 representanter.

### Klubb Strängnäs

Vi bjuder in till klubbträffar, samordnar egna aktiviteter och resor.

Vi ingår i avdelning 8 styrelse och deltar på planeringsdagar.

Vi samordnar och erbjuder avdelningens träffar och aktiviteter till våra medlemmar i Strängnäs.

Tillsammans med PRO och SPF bildar vi Seniorcenter i Strängnäs

och där ingår vi i en samordningsstyrelse där vi är tre

representanter. Med de andra pensionärsorganisationerna kan vi erbjuda trevliga gemensamma aktiviteter.

## Aktivera dig- friskvård ger både motion och trevlig samvaro



### Eskilstuna

Måndagar	14.00	Boule MunktellArenan
Tisdagar	11:15-12:00	Lättgympa Vilsta
Onsdagar	10.30	Träff utomhus Sörmlandsgården på Djurgården
Torsdagar	10.00-11.00	Linedance Seniorcentrum
Torsdagar	14.50	Vattengymnastik Hydrotrim, Gillbergavägen 1 Anmälan telefon 016-13 33 01 Ange SKPF

Vi informerar på medlemsträffar, hemsidan, e-post, facebook och annonserar i lokaltidningen om startdagar

### Strängnäs

Gemensamt med de andra pensionärsorganisationerna i Seniorcenter erbjuds medlemmarna att delta i grupper

Måndagar	09.30	Sånggrupp	Gula Rosorna
Tisdagar	09.30	Sittgympa	
Onsdagar	11.00	Qigong	
Fredagar	11.00	Linedance	

Kontakta oss så får du information och vi hjälper dig med anmälan!

## Våren 2025



### Januari

Måndag	13/1	10.30-13.00	Medlemsträff	Eskilstuna
Torsdag	16/1	13.00-15.00	Expedition	Strängnäs
Torsdag	23/1	13.00-15.00	Torsdagscafé	Eskilstuna

### Februari

Måndag	3/2	10.30-13.00	Årsmöte	Eskilstuna
Torsdag	13/2	13.00-15.00	Torsdagscafé	Strängnäs
Torsdag	27/2	13.00-15.00	Torsdagscafé	Eskilstuna

### Mars

Måndag	3/3	10.30-13.00	Medlemsträff	Eskilstuna
Torsdag	13/3	13.00-15.00	Torsdagscafé	Strängnäs
Torsdag	27/3	16.00-18.00	Klubbträff	Strängnäs
Torsdag	27/3	13.00-15.00	Torsdagscafé	Eskilstuna

### April

Måndag	7/4	10.30-13.00	Medlemsträff	Eskilstuna
Torsdag	10/4	17.00-20.00	Torsdagscafé	Strängnäs
Torsdag	24/4	13.00-15.00	Torsdagscafé	Eskilstuna

### Maj

Måndag	5/5	10.30-13.00	Medlemsträff	Eskilstuna
Torsdag	15/5	13.00-15.00	Torsdagscafé	Strängnäs

### Juni

Torsdag	12/6	13.00	Sommarbuffé	Strängnäs
Fredag	13/6	13.30	Sillunch	Eskilstuna

Observera att aktiviteterna sker på olika orter!  
Seniorcentrum Eskilstuna, Seniorcenter Strängnäs



## Hösten 2025

### Augusti

Måndag	4/8	10.30-13.00	Medlemsträff	Eskilstuna
Torsdag	21/8	13.00-15.00	Torsdagscafé	Strängnäs

### September

Måndag	1/9	10.30-13.00	Medlemsträff	Eskilstuna
Torsdag	18/9	13.00-15.00	Torsdagscafé	Strängnäs
Torsdag	25/9	13.00-15.00	Torsdagscafé	Eskilstuna

### Oktober

Måndag	6/10	10.30-13.00	Medlemsträff/ Budget	Eskilstuna
Torsdag	16/10	16.00-18.00	Klubbträff	Strängnäs
Fredag	17/10	15.00-20.00	Höstfest	Eskilstuna
Torsdag	23/10	13.00-15.00	Torsdagscafé	Eskilstuna

### November

Måndag	3/11	10.30-13.00	Medlemsträff/ Nomineringsmöte	Eskilstuna
Torsdag	20/11	13.00-15.00	Torsdagscafé	Strängnäs
Torsdag	27/11	13.00-15.00	Torsdagscafé	Eskilstuna

### December

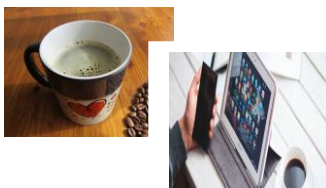
Måndag	8/12	09.00-13.00	Jultallrik	Eskilstuna
Torsdag	11/12	16.00-18.00	Julbuffé	Strängnäs

Observera att aktiviteterna sker på olika orter!  
Seniorcentrum Eskilstuna, Seniorcenter Strängnäs

## Projektet Säker Digital

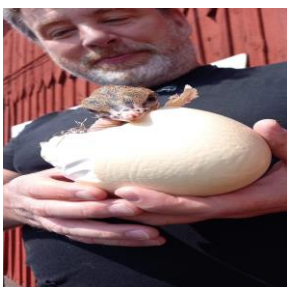
Projektet Säker Digital kommer att starta ett "digital" dropp in café.

Varannan tisdag med start 14/1 kl.10-12 på Seniorcentrum. Programinformation kommer att finnas på anslagstavlan, hemsidan och facebook.



## Resor & Studiebesök

Våra populära resor med intressanta utflyktsmål fortsätter vi med under 2025, en av dessa brukar vara en hemlig resa som vi kallar "Ut i det Blå". Våra resor och studiebesök under året försöker vi göra efter önskemål från våra medlemmar.



Vikbolandets strutsfarm  
*(Den hemlig resan 2024)*



Stadsvandring i Eskilstuna



# Övrig information

## Verksamhetsgrupper

I vår styrelse har vi verksamhetsgrupper för:  
Friskvård/Hälsa, Program, Trivsel, Studier och Resor  
Deltagarna i respektive område planerar och genomför.



## Studiegrupper/träffar

Vi startar grupper efter önskemål från medlemmarna om intressanta ämnen.



## Kom och sjung med sånglärkorna!

Vi träffas, trivs och sjunger tillsammans på torsdagar kl.13.00 på ABF varannan vecka.  
Kontaktperson Monika Wallman



## ABF

Vi genomför vår studie & kulturverksamhet  
I samverkan med ABF



## Höstsalong 2025

2–4/10 bjuds det in till höstsalong på Seniorcentrum  
Alla seniorer i Eskilstuna och Strängnäs är välkomna att ställa ut  
och sälja sina alster som konst, hantverk, godsaker och annat.  
Mer information kommer hur du anmäler dig. Välkommen!



## Tips & förmåner

### Folksam

Genom ditt medlemskap i SKPF som har avtal med oss har du tillgång till mycket förmånliga försäkringar.

Att vara försäkrad mot plötsliga utgifter är minst lika viktigt efter pensionen som när du arbetar. Det är dessutom aldrig för sent att starta ett sparande. Läs mer på [www.folksam.se/skpf](http://www.folksam.se/skpf) eller ring: 0771-950 950



Du glömmer väl inte bort att läsa om rabatter och erbjudanden på [www.smartsenior.se](http://www.smartsenior.se)

### FONUS

*Vi finns när du behöver oss*

Vid en medlems bortgång har anhöriga 500 kr lägre kostnad hos Fonus vid begravning. Kontakta ett Fonuskontor. Se



**Länktips för dig som vill surfa mer!**

[www.eskilstuna.se](http://www.eskilstuna.se)

[www.strangnas.se](http://www.strangnas.se)

[www.folksam.se](http://www.folksam.se)

[www.skpf.se](http://www.skpf.se)

[www.1177.se](http://www.1177.se)

Allt du behöver göra är att rikta kameran mot QR koden och sedan trycker du på den lilla markering kameran visar upp. Och "vips" är du inne på Avdelning 8 Eskilstuna-Strängnäs hemsida.

## Styrelsen (tom årsmötet 2025)

<i>Ordförande</i>	Kerstin Lagberg
<i>Kassör</i>	Ulla Ahlberg
<i>Sekreterare</i>	Ingegerd Åkerlund
<i>Ledamot</i>	Maj Lundkvist
	Gunilla Johansson
	Margareta Leonardsson
	Kirsten Markvardsen
<i>Ersättare</i>	Anja Levoska
	Lena Andersson
	Gunbritt Fransson
<i>Studieansvarig</i>	Maj Lundkvist
<i>Reseansvarig</i>	Kerstin Lagberg
<i>Försäkringsansvarig</i>	Yvonne Åhlander
<i>Fonus</i>	Yvonne Åhlander
<i>Valberedning</i>	Alf Egnerfors
	Inger Eriksson
	Bo Larsson
<i>Revisorer</i>	Marita Johansson
	Jorunn Larsson

### Styrelsemöten 2025

22 januari, 26 februari, 26 mars, 23 april, 28 maj,  
24 september, 22 oktober, 26 november

# SKPF: förbund har flyttat och har även fått ett nytt medlemsystem!

SKPF:s förbund har flyttat in i nya lokaler på Sveavägen i Stockholm och fått ny adress

Besök: Sveavägen 68 103 59 Stockholm

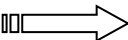
Post: Box: 3619

Tel: 010-222 81 00

E-post: [info@skpf.se](mailto:info@skpf.se)

Hemsida: [www.skpf.se](http://www.skpf.se)

SKPF har fått ett nytt medlemsystem!

Nu kan du som medlem gå in på SKPF hemsida och logga in dig på fliken där det står 

**Mina sidor**

Där kan du antingen med mailadress eller bank-id tryggt och säkert se dina personliga uppgifter samt göra ändringar om du byter adress, telefonnummer du ser även annan information som bara gäller dig.

Det är viktigt att du får information om saker som händer i föreningen och att vi kan få tag i dig om så behövs. Hör av dig till oss om du behöver ha hjälp eller har frågor.

## Tack till allas goda vilja och ett aktivt deltagande som gör oss till ett starkt SKPF!